



El salmón es una fuente de proteínas y calcio, dos nutrientes que permiten que nuestro cuerpo crezca y se mantenga sano.

Una porción es equivalente a aproximadamente 3 onzas, que es similar al tamaño de un mazo de naipes. Una lata de 14.75 onzas contiene cerca de 4 porciones.

### Almacenamiento

Para asegurar una mejor calidad conserve las latas de salmón enlatado que no haya abierto en un sitio fresco y seco. Consuma el salmón a más tardar un año después de haberlo adquirido.

Una vez abierta una lata de salmón consúmlala inmediatamente. Refrigere el sobrante en un envase hermético y consúmlalo antes de que transcurra un día.

---

## Pastel de Salmón (rinde 4 porciones)

### Ingredientes

- 1 lata de salmón de 14.75 onzas
- 1/4 de taza del contenido líquido de la lata de salmón
- 1 lata de crema de apio de 10.75 onzas cada una
- 1 taza de pan molido
- 2 huevos, batidos
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 cucharadita de jugo de limón

### Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. Escorra el salmón enlatado, conservando 1/4 de taza del líquido.
3. Elimine piel y huesos del salmón que pudieran encontrarse en la lata.
4. Mezcle el salmón, el líquido, la crema, el pan molido, los huevos, la cebolla y el jugo de limón.
5. Comprima la mezcla en un molde para pastel engrasado de 9 por 5 pulgadas.
6. Hornee a 375 grados F durante una hora, aproximadamente. Déjelo enfriar durante 10 minutos antes de vaciarlo del molde.

---

## Shepherd's Pie (Pastel con Papas y Carne) de Salmón de Alaska

(rinde entre 3 y 4 porciones)

### Ingredientes

- 1 lata de salmón de 14.75 onzas
- 1 lata de verduras mixtas de 15 onzas, sin líquido
- 2 tazas de puré de papa cocido.
- Pimentón dulce (paprika) (si gusta)

### Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. Escorra el salmón conservando 2 cucharadas del líquido.
3. Mezcle el salmón con las verduras ya drenadas y el líquido de la lata de salmón que guardó.
4. Coloque la mezcla de salmón en un molde para hornear de 1 cuarto de galón (1 *quart*).
5. Extienda el puré de papa sobre la mezcla de salmón.
6. Hornee a 400 grados F durante entre 20 y 25 minutos; espolvoree con pimentón dulce (*paprika*) antes de servirlo.

Preparado por Jenna Anding, Profesora Adjunta y Extensionista Especialista en Nutrición, El Sistema Universitario Texas A&M.

Producido por AgriLife Communications and Marketing, El Sistema Universitario Texas A&M

Las publicaciones de Texas AgriLife Extension se pueden encontrar en Internet en: <http://AgriLifebookstore.org>

Los programas educativos de Texas AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

